

فیتامین

گرنگى فیتامین B6 بۇ پېست وقر

كەمى فیتامین B6 دەپپتەھۇى تىكدانى پېست وقر، ھەروھا لە شېوھى ھەوكردى پېستى دەموچاۋو دەردانى زياترى چەورى لەسەردا دەردەكە ویت، ئەمەش دەپپتەھۇى كرىشى سەر كە نەخۇش دەتوانىت چارەسەر ۋەرىگرىت بە خواردىنى حەبى فیتامین B6. كەمى فیتامینكە لە لەشدا دەپپتەھۇى كەم خوینى و كاردەكاتە سەر ۋەرىنى قز.

لەشى مروف پېوستى بە (2 مىلېگرام) فیتامین B6 ھەيە، ئەگەر مروف ئەم فیتامینەى زياتر ۋەرىگرىت، كاردەكاتە سەر توانای پۇشتنى و تەركىزى باش ناپىت و سەرنىشەو بىتاقەتى دايدەگرىت.

زۆركەس توشى كەمى ئەم فیتامینە دەبن ۋەك ژنى دووگىيان و شىردەرۋ بەتەمەنەكان و ئەوانەى خواردىنى ھەمەجۆرو رىكوپىك ناخۇن، ھەروھا ئەو كەسانەى (مدمن) ن لەسەر مادەى بېھۇشكەرۋ ئەو ژنانەى حەبى رىگرىت لە سىكېرېوون دەخۇن.

فیتامین B6 لە ئاۋدا دەتۈپتەو، ئەگەر لە خواردىدا كولا ئەو سوودەكانى لەدەستدەت، بۇيە پېوستە ئەم فیتامینە لەو خواردىنانەدا ۋەرىگرىت كە ناكولىنرىن ۋەك: مۇن، سېو، كەرە، نان، تەماتە.

ئا: گۇنا ئىبراھىم

لە (الوطن العربى) يەو.

چارەسەرىكى نوى بۇ نەخۇشپەكانى دل

نارەحت دەكات. ئەم چارەسەرە لە ولاتى (چىن) ھو سەرىپەلداۋو چەندىن سالە لە ولاتە يەكگر تۈۋەكانى ئەمريكا كارى پىدەكرىت و زۆر بەلايانەو ھە باش و سەركەتۈۋە، ئەو ش تاكە رىگە چارەيەكە كە دەرمان يان نەشتەرگەرى پزىشكى تىدا بەكارناھىنرىت، لە ھەمانكاتا يارمەتيدەرە بۇ پىسپۇرانى دل كە شتىكى

حەوت نامۇزگارى

بۇ جوانى قزت لە ھاۋىندا



كۆمەلە نامۇزگارىيەك ھەيە پىسپۇرەكان لە سەرى رىكەتۈۋون بۇ پاراستن و زياتر جوانكردى قزەكان، لىرەدا گرنگىتېنىيان دەخەينە بەرچاۋ تا لە ھاۋىنى ئەمسالدا جوانى قزەكان ۋەك خۇى بېمىنپتەو.

1- ھەولبەدە خۇت دوور بگرىت لەوھى قزت راستەخۇ بەر تىشكى خۇرى ھاۋىن بگەۋىت بەتايبەتى لەو ساتانەدا كە تىشكى خۇر كارىگەرى خراپى دەپىت لەسەر قزت ئەۋىش لە نىۋان كاتزىمىر 2-3 ى دۋاى نىۋەرۇ، ئەگەر پېوستىشى كىرد بچىتە دەرەو ھەرگىز پارچە حەرىرى رەش مەدە بە سەرتا، چونكە تىشكى خۇر زياتر كۇدەكاتەو ۋە كارىگەرى زياتر دەكات.

2- دەپىت ئاگادارى ئەو ۋەبىت لە كاتى شۇردنى قزدا بەسەرى پەنجەكانت دەست لە بېخى سەرت بھى نەك بە نىۋكەكان بۇئەوھى پېستى سەرت لە برىندار بوون بە دوورپىت.

3- ھەول مەدە قزت شانە بگەيت كاتىك شىدار دەپىت، چونكە دەپىتە ھۇى پووتاندەوھى زياترى.

4- ھەمىشە پاكۇخواۋىنى شانە پابگرە بە تايبەتى لە كاتى كۆبوۋنەوھى چەورى لە نىۋان دانەكانى شانەدا.

5- كاتى بەكارھىنانى ئامپىرى وشككەرەوھى قز ھەول بەدە بۇ ماۋەيەكى زۆر لەسەر يەك جىگەى سەرت پايئەگرى، چونكە ئەمە دەپىتەھۇى نەرمبوۋنى پېستى سەرو پاشان ھەلوھرىنى قزت.

6- ئەگەر قزت وشك بوو پۇژانە جارىك بېشۇ تا وشكىيەكەى زياتر نەكات.

7- ئەگەر سىروشتى قزت چەۋرېوۋو پېوستە پۇژانە چەند پېوستى كىرد ئەۋەندە جار بېشۇت، چونكە شۇردنى زۆر زىيان ئاگەيەنپت، ئەۋەش بزانه بەكارھىنانى شامپۇى گونجاۋ ھەولى كەمكردنەوھى پزىنە چەۋرىيەكانى ژىر پېست دەدات.

ئا: جەبار شىخانى

ئا: فارزىل حەسەن مەلا رەھىم

رۇژنامەى San Antonio

Express News

ئەوانەى دلىان نەخۇشە بەتايبەتى ئەوانەى توشى (ژبە) دەبن چارەسەرىكى تازە لەبەردەمىاندايە بۇ نەھىشتنى ئەو نازارو نارەحتىيەى دووچارى دەبنەو. رىگە چارەكە يارمەتى نەھىشتنى نىشانەكانى سىنگ توندبوون يان (ژبە) دەدات. ئەم چارەسەرە تازەيە بە EECF (بەھىزكردى نرە لىدانى دەرەكى دل) ناسراۋەكە برىتپىيە لە بەكارھىنانى زنجىرەيەك بازنەپشنىن بەدرىژاى لاق كە بە جۇرىك نامادەكراۋە لە نىۋان تىرپەكانى دلداۋ لە رىگى ھەۋاتىكرنەو ۋە بگوشىرىت، دوكتۇر نات ساندرسن پىسپۇرى نەخۇشپەكانى دل لە كلىنىكى پراۋىزگارىى دل ۋە بۇرىيەكانى خۇىن لە تەكساسى باشوور دەلىت: "نېمە بۇ ساتىكى كورت، تەنھا چەند چركەيەك، ھاتوچۇى خۇىن پىچەۋانە دەكەينەو لە سىستىمى خۇىن بەرەكاندا ئەۋەش لە رىگەى فراۋانكردى مېزەلدانە پىشتىنەكانەو ھەر لە قولەپىۋە تا دەكاتە سمى، بەمشىۋەيە خۇىن بە پىچەۋانەو دەگەرپتەو بۇ خۇىن بەرەكانى دل لە رىگەى خۇىن بەرى نۇرتى، بەۋەش موۋولە ۋەردەكانى دل فراۋان دەبن و خۇىنى زۇرتىر دەگەينەننە ئەو رىشالانەى تىنوى ئوكسىجىن و رىگە لە نازارى دل دەگرن و ناپەلن.

نەخۇشەكان بۇ ماۋەى يەك سەعات لە پۇژىكداۋ بۇ ماۋەى حەوت ھەفتە ئەم چارەسەرە ۋەردەگىرن. ئاشكراشە ئەو نازارە چەند سەختەو چۇن نەخۇش